



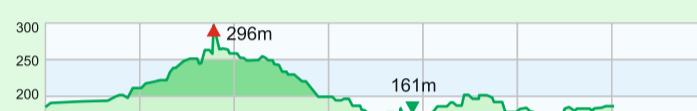
RANDOS / XC MOUNTAIN BIKING GUIDE

1 Le Verdier

Mons-la-Trivalle
Office de Tourisme
Maison des Montagnes du Caroux

Petit circuit sans difficulté au cœur du village de Mons.
Permet de découvrir en chemin les gorges d'Héric, le vieux village de Mons, et d'emprunter la Voie Verte.

Easy loop through the heart of Mons, linking the old village, Gorges d'Héric and the Greenway



2 Tour du monde

Olargues
Parking Esplanade de la Gare

Circuit familial en bordure du Jaur, avec de courtes portions de sentier.
Tracé passant par Olargues, la rivière du Jaur, avec de nombreux points de vue sur le Caroux.

Family-friendly route along the Jaur River, passing through Olargues and offering lovely views of the Caroux.



3 Au cœur des schistes

Roquebrun
Esplanade Farret

Belle balade sans difficulté technique.
Traversée de la D14 (prudence avec les enfants!).

Pleasant, easy ride with no technical difficulty.
Crosses the D14—use caution with children.



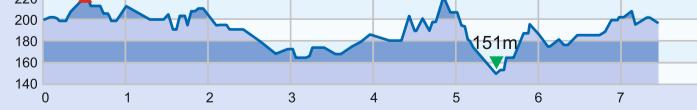
4 Vignobles de Berlou

Berlou
Avenue de l'Église

Circuit peu difficile à travers le vignoble de Berlou.
Route de campagne et chemins de vigne.
Départ devant l'église.

Ne pas hésiter à décrypter les panneaux de présentation du vignoble et pourquoi pas faire une halte à la table d'orientation.

Easy route through the Berlou vineyards, combining country roads and vineyard paths.



5 Au pied du Caroux

Mons-la-Trivalle
Office de Tourisme
Maison des Montagnes du Caroux

Départ possible Monument aux Morts de Colombières / Orb
Panorama complet du pied de la face sud du Caroux.
Retour par la Voie Verte.

Scenic route with sweeping views of the southern face of the Caroux, returning via the Greenway



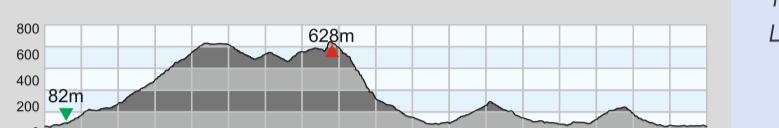
10 De Roquebrun à Vieussan

Roquebrun
Esplanade Farret

Départ possible depuis Vieussan - Parking de la Mairie, Plaine des Campets

Circuit sportif offrant une grande diversité de paysages, du vignoble au Caroux en passant par la garrigue.
Parcours long, sur chemins, pistes et quelques portions de route avec une descente technique notable sur la fameuse spéciale enduro du Pin.

Long, sporty route on tracks, trails, and some roads, featuring a technical descent on the famous Pin enduro section.

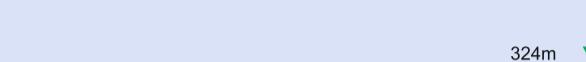


22 Pancoulet

Olargues
Parking Esplanade de la Gare accessible par Liaison 2

Spéciale au cœur des châtaigniers.
Belle diversité de virages à plat, avec appuis, ruptures de pentes, virages en dévers...tout y est.
Sur la dernière partie du parcours, rester vigilant sur le petit dévers fuyant et les racines.

Trail in the chestnut forest, with varied turns, drops, and banked corners.
Last section technical: watch out for roots and a small sloping turn.



27 Bardou

Mons-la Trivalle
Office de Tourisme
Maison des Montagnes du Caroux accessible par Liaison 5

A cœur du gneiss du Caroux!
Une spéciale avec des portions roulantes et techniques en alternance, notamment en milieu de parcours avec un enchaînement d'épingles assez serrées...
Prudence, cet itinéraire emprunte également un sentier de randonnée pédestre, vous êtes susceptible de croiser des randonneurs pédestres.

Trail in the Caroux gneiss, alternating fast and technical sections, with a series of tight turns in the middle.



3 Olargues - Naudech

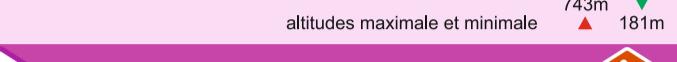
Olargues
Parking Esplanade de la Gare

Liaison qui permet d'atteindre le sommet du Naudech et donc d'accéder à l'ensemble des spéciales de ce secteur.

Au départ, belles vues sur Olargues, le Caroux et la vallée du Jaur.

Une première partie sur petite route puis route bétonnée et une seconde partie sur une large piste.

Link to the summit of Naudech and all trails in the area. First section on small and paved roads, second on a wide track.



6 Olargues - Le Cros

Olargues
Parking Esplanade de la Gare

Le circuit emprunte des routes de campagne et pistes forestières, sans grande difficulté.
Le retour se fait par la voie verte après un portage pour y accéder.

Easy route combining country roads and forest tracks.

Return via the Greenway after a short carry section to reach it.



11 Les Albières

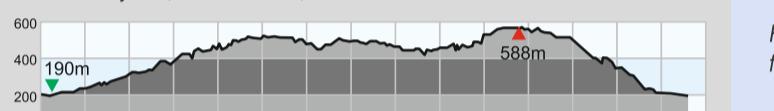
Berlou
Avenue de l'Église

Itinéraire offrant de beaux sentiers monotraces à travers des portions techniques.

Points de vues sur les vignobles de Saint-Chinian, ses caveaux viticoles mais aussi sur le Château des Albières et jusqu'à la Méditerranée par temps clair.

Réservez aux pratiquants confirmés.

Route featuring scenic and technical singletracks, with views over the Saint-Chinian vineyards, its wine cellars, and the Château des Albières.



23 Chasseurs

Olargues
Parking Esplanade de la Gare accessible par Liaison 3

Une bonne prise de contact avec le terrain du secteur !
Une première partie très rapide, quelques petits passages techniques et de beaux enchaînements rapides avec quelques épingles.

Spéciale bien roulante dans l'ensemble.

Prudence, cet itinéraire emprunte également un sentier de randonnée pédestre, vous êtes susceptible de croiser des randonneurs pédestres.

Fast, smooth trail with some technical sections and quick sequences, including a few hairpins.



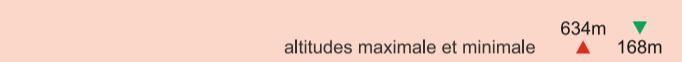
28 Le Pin

Vieussan
Parking Mairie Plaine des Campets accessible par Liaison 7

Une spéciale très complète et diversifiée par la nature du terrain rencontré.
À la fois rapide sur certaines portions et technique sur d'autres, il y en aura pour tous les goûts !

Attention aux manivelles sur les roches qui dépassent par endroit.

Complete and varied trail, alternating fast and technical sections. Watch out for protruding rocks in some spots.



4 Mons - Bacoulette

Mons-la-Trivalle
Office de Tourisme Maison des Montagnes du Caroux

Liaison permettant de rejoindre le col de la Bacoulette et l'ensemble des spéciales au départ de Mons-la-Trivalle.

Une petite route bétonnée sur le premier tiers et ensuite de la piste large avec une montée progressive jusqu'au col de la Bacoulette (montée jusqu'au sommet du Naudech en poursuivant par la liaison 3).

Link from Mons-la-Trivalle to Col de la Bacoulette and its trails. Small paved road at the start, then wide track with a gradual climb to the col.



5 Bardou

Mons-la-Trivalle
Office de Tourisme Maison des Montagnes du Caroux

Liaison permettant de rejoindre le haut de la spéciale Bardou depuis Mons.

Montée par petite route sur les 2/3, parfois raide, mais offrant de jolies vues sur l'Espinouse et le vallon du Rec Grand.

La fin de la liaison se fait sur un sentier plat/faux plat roulant pour accéder au début de la spéciale.

Link from Mons to the top of the Bardou trail. Climb on a small road with views of Espinouse and the Rec Grand valley, then flat to gently rolling trail to the trailhead.



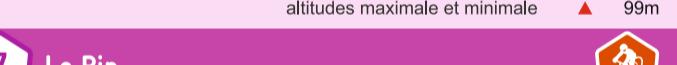
6 Vieussan - Naudech

Vieussan
Parking Mairie Plaine des Campets

Liaison permettant de rejoindre les spéciales du Naudech depuis Vieussan. Piste avec quelques petits « raidillons » offrant de magnifiques points de vues.

Attention, le retour sur Vieussan ne se fait pour le moment que par cette liaison en sens inverse.

Link from Vieussan to the Naudech trails. Track with a few short climbs and stunning viewpoints. Return to Vieussan only via the same route.



24 La Mienne

Olargues
Parking Esplanade de la Gare accessible par Liaison 3

Une spéciale complète à la sauce Naudech !
Relativement roulante et rapide cette spéciale vous réserve une portion plus raide et technique en seconde partie avant de redevenir roulante et joueuse pour le finish !

Fast and flowing trail, with a steep technical section before a playful, smooth finish.



25 Fenouilletède

Mons-la Trivalle
Office de Tourisme Maison des Montagnes du Caroux accessible par Liaison 4

Une spéciale du sommet du pic du Naudech au hameau d'Ornac en bas de vallée

Plutôt technique sur la partie haute, avec la fameuse « dalle rocheuse » ou le choix de la trajectoire sera essentiel.

Une seconde partie plutôt roulante et assez rapide sans réelles difficultés.

Trail from the top of Pic du Naudech down to the hamlet of Ornac.
Technical upper section with the famous rock slab, then a fast, flowing descent to the valley.



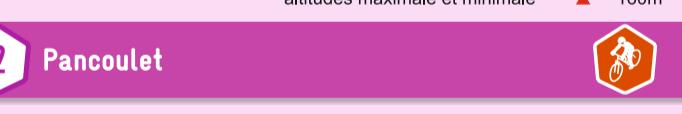
1 La section

Olargues
Parking Esplanade de la Gare

Liaison permettant d'atteindre les 2 spéciales les plus faciles du secteur.

Petite route jusqu'au Cros et ensuite une piste avec quelques jolies vues vous permettra d'atteindre le sommet de la pinède.

Link to the two easiest trails: small road to the Cros, then track with nice viewpoints up to the top of the pine forest.



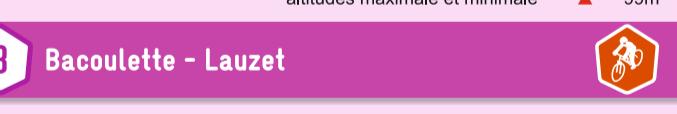
7 Le Pin

Vieussan
Parking Mairie Plaine des Campets

Permet d'accéder à la spéciale du Pin depuis Vieussan.

Début sur route départementale pendant quelques kilomètres, qui laisse rapidement place à une piste sinuose, et vous mène au dernier petit effort de poussage, sur quelques centaines de mètres avant le sommet.

Link from Vieussan to the Pin trail. Start on a departmental road, then winding track with a short push section before the summit.



21 La section

Olargues
Parking Esplanade de la Gare accessible par Liaison 1

Spéciale ludique au cœur de la pinède, enchaînements de virages à plat et avec appuis, passage de racines sans difficultés, un passage plus technique au milieu de la spéciale avec petite rupture de pente et quelques petits rochers.

Idéal pour travailler la technique d'enchaînement de virages et pour les enduristes débutants.

Le retour au parking est compris dans la spéciale, partie descendante d'environ 900m.

Start on the Greenway, climb to Notre-Dame de Tredos via tracks, then descend on trails and the GR77.



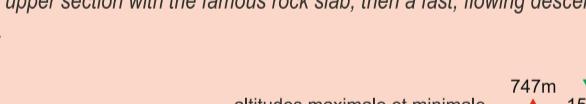
26 Les Écoliers

Mons-la Trivalle
Office de Tourisme Maison des Montagnes du Caroux accessible par Liaison 4

Spéciale incontournable et mythique pour les amateurs de technique et de pilotage précis.

Partie finale de la spéciale à éviter dans des conditions humides.

Iconic trail for riders who enjoy technical challenges and precise handling.



2 Pancoulet

Olargues depuis Liaison 3 ou 4